

Constitutietest

Elke vraag heeft drie antwoorden. Zet een kruisje achter het antwoord dat het beste bij je past. Tel aan het eind de kolommen op. Hierdoor zie je direct welke constitutie het sterkst bij je is. Welke op de tweede en derde plaats komen.

Hoe ziet je lichaamsbouw eruit?	minimale spierontwikkeling, slank tot mager		gemiddeld postuur, sterk met krachtige spieren		stevig, vol en rond. Krachtige spieren.	
Wat is een opvallend lichamelijk kenmerk	langwerpig gezicht		borstelige of stevige wenkbrauwen.		haar is dik en golvend, grote witte tanden	
Wat is je gebruikelijke huidtemperatuur	laag tot koud, snel last van koude handen en voeten.		voelt warm aan en transpireert snel		gemiddeld	
Hoe is je oogopslag	oplettend met een neiging tot schichtigheid, onderbreekt vaak oogcontact		helder en direct, tot soms te indringend aan toe.		enigszins dromerig of loom en vaak starend of kijkend in de verte, oogcontact vermijdend	
Hoe ziet je beweeglijkheid eruit	snel en bedrijvig. Soms nerveus of rusteloos. De energie komt in vlagen.		doelgericht, geconcentreerd, doortastend en energiek		laag, lijkt vaak ontspannen of alsof alle tijd heeft	
Hoe zijn je gewrichten	soepele gewrichten die snel kraken (crepiteren), los, instabiel		normaal		fors, compact, vast, soepel	
Hoe diep liggen je bloedvaten	aan de oppervlakte		normaal		diepliggend	
Wat valt op bij je nagels	splijten makkelijk, breekbaar en smal.		normaal van formaat, zacht, rose-achtig.		zacht en hebben een groot formaat.	
Wat valt op aan je gewicht:	is van nature slank en heeft moeite met aankomen. Neiging om bij spanning of onregelmatige leefstijl af te vallen.		normaal		komt snel aan en valt moeilijk of niet snel af.	
Wat valt op aan je huid	vaak erg droog, vooral in de winter.		is vaak roodachtig, heeft sproeten of wijnvlekken		dik en vettig	
Wat valt op aan je slaapgedrag/-behoefte	moeite met inslapen en problemen met een goede nachtrust. Heeft veel nachtrust nodig.		weinig slaap nodig, zes tot acht uur. Kan goed tegen laat naar bed gaan.		tenminste acht uur slaap nodig. Kan gemakkelijk in slaap vallen en 'haze-slaapjes' doen. Neiging om lang te slapen, vaak suf bij het opstaan.	
Wat is je behoefte aan sex	gering (laag libido)		gemiddeld (goed libido)		zeer sterk	
Hoeveel transpireer je	verhoudingsgewijs weinig zelfs bij grotere inspanning		transpireert gemakkelijk en ruikt dan snel zurig		transpireert heel weinig	
Wat valt op aan je spijsvertering	heeft gauw last van windigheid en/of verstopping (bij spanning). De vertering is zwak.		kan veel eten en verschillende zaken door elkaar eten. Heeft een sterke spijsvertering		de vertering is traag. Vaak een zwaar/vol gevoel na het eten. Langzame eter.	

Wat valt op aan je eetlust	houdt van lichte maaltijden.		goed en graag. Eet graag Bourgondisch.	smulpaap, verzot op eten, vooral vet eten (gefrituurd, sauzen, etc)	
Wat zijn opvallende eetgewoonten	eet niet veel in een keer. Moet regelmatig eten of evt. tussendoor eten.		kan makkelijk een maaltijd overslaan zonder hinder van betekenis.	Kan gemakkelijk maaltijden overslaan zonder hinder van betekenis. Houdt veel van eten en is er veel mee bezig.	
Wat zijn je voedingsvoorkeuren	zoet, zout en warme gerechten en dranken. Houdt van aardappelen, pasta's en koekjes. Koude gerechten worden minder goed verdragen. Niet zo dol op rauwkost en fruit.		Liefst eiwitrijk eten. Smaakvoorkeur voor bitter, wrang en zoet. Eet graag koud voedsel zoals ijs en gekoelde dranken, rauwkost, koud buffet. Houd van gekruid voedsel maar verdraagt dit slecht.	bij voorkeur vetrijk en koolhydraatrijk (gebakken voedsel, jus, sausjes, pudding e.d). Smaakvoorkeur voor scherp, bitter, wrang en zoet.	
Hoe reageer je op het weer	kan niet zo goed tegen koud weer		heeft liever koel dan warm weer	last van koud en vochtig weer	
Waarover droom je vaak	vliegen door de lucht, beweeglijke en levendige dromen.		over strijd, luxueuze voorwerpen, ingespannen bezigheden, emoties zijn sterk aanwezig	mooie landschappen, romantisch getint.	
Hoe is je fantasie	levendige verbeelding		een verbeeldingskracht die vnl op praktisch nut en haalbaarheid is ingesteld	idealistisch, vaak over een probleemloze wereld	
Hoe is je concentratievermogen	goed maar met een korte concentratieboog		goed, hoge concentratie	laag, vergt veel inspanning om tot concentratie te komen.	
Hoe is je geheugen:	neemt snel informatie op en is het ook snel weer kwijt.		goed. Onthoud vooral de grote lijnen en heeft minder oog voor detail.	leert traag, maar kan het lang vasthouden. Een uitstekend geheugen (olifantengeheugen)	
Hoe is je voorkomen	netjes en verzorgd, vaak met oog voor detail		robuust met neiging tot nonchalance	gemakkelijk met neiging tot achteloosheid of slordigheid	
Wat is je spreektrant en stijl van praten	varieert van opgewekt tot nerveus. Veel woorden nodig. Herhaalt zichzelf vaak. Praten gaat vaak gepaard met een oppervlakkige ademhaling.		varieert van breedsprakig tot rechtstreeks. Wordt gestimuleerd en geïnspireerd door levendige kontakten.	varieert van rustig en bedaard tot stoïcijns en zwijgzaam. In het gesprek vallen vaak lange stiltes. Stem heeft een mooi timbre.	
Wat valt op bij je werkhouding	graag alleen, verdraagt anderen slecht om zich heen.		netwerker pur sang. Werkt graag in groepsverband.	Kan moeilijk alleen werken, maar voelt zich door anderen wel snel opgejaagd .	
Wat valt op aan je geest	erg actief soms rusteloos, kan gemakkelijk overactief worden en malende gedachten krijgen.		krachtig en soms overheersende persoonlijkheid, enigszins dwingend optreden.	stoïcijns. Niet gauw angstig, bezorgd of van streek.	

Hoe ziet je gedrag er bij opwindung uit	de neiging met 'handen en voeten' te praten, alsof dat de woorden meer kracht bij zet. Nervositeit neemt toe.		Snel opgewonden (vurig). Neiging om tijdens het praten heen en weer te lopen, om de woorden kracht bij te zetten.		Gaat niet snel mee in opwindung. Een teveel aan opwindung zal hij afvlakken.	
Hoe is je wijze van lopen	lichte tred, van elegant tot wipperig		stevig en energiek		loopt meestal rustig met een gelijkmatige tred	
Wat vind je van sport	houdt niet zo van sport, wel van bijv. dansen, tai chi, yoga etc, is blessuregevoelig.		houdt van sporten vooral van competitieve sporten en teamsporten. Sport graag om 'even flink het zweet eruit werken'.		houdt niet zo van sport wel vissen, schaken, dammen, krachtsporten zoals kogelstoten, worstelen, etc.	
Hoe zijn je reacties op ritmeverstoringen (eten, slapen, werken), veel impulsen, contacten e.d.	deze geven een verhoogde onrust en nervositeit		kan goed tegen een verstoring van zijn leefritme		kan goed tegen een verstoring van zijn leefritme	
Hoe is je werktempo	hoog werktempo. Detailgericht, tegen het pietluttige aan.		efficiënt, gematigd snel. De werkzaamheden verlopen gestructureerd.		Langzaam en methodisch in het handelen. Houdt niet van haast of van opschieten.	
Welk gedrag valt bij je op	snel kritisch (naar anderen en voor zichzelf) meestal vanuit perfectionisme.		maakt van situaties snel een strijd (concurrentie-of machtsstrijd). Wil graag zijn gelijk halen.		neiging tot luiheid, lethargie, apathie, 'laat maar waaien'-mentaliteit,	
Wat valt op in je omgang met anderen	vormelijk, beleefd, gereserveerd. Houdt vaak (te)veel rekening met de ander.		prominent aanwezig, snel amicaal. Heeft graag de leiding en/of doet zaken liefst op zijn manier. Voelt zich snel oververantwoordelijkheid.		afwachtend en secundair, de sfeer in zich opnemend; het initiatief aan anderen overlaten	
Hoe stemmingsgevoelig ben je	stemmingen wisselen snel. Van nature sensitief en emotioneel. Gevoelig voor de stemmingen van de omgeving.		optimistisch, wel snel ongeduldig.		een kalme, rustige aard. Wordt niet snel opgewonden of boos.	
Totaal	Hert		Tijger		Olifant	

Meer over je constitutie staat in **'t Went zo'n element** (uitg. Schors). Zoals lichamelijk en geestelijke kenmerken. Zwaktes en sterke punten van iedere constitutie. Gedrag van de constituties in relaties. En natuurlijk hoe je het beste uit iedere constitutie kunt halen.

